

## MEDICINE

# НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА И ИНТЕРНЕТА НА ПСИХИКУ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Доцент **Тихон Алёна Сергеевна**, доктор медицинских наук,  
Студентка **Кочиобан Алина Борисовна**,  
Государственный университет медицины и фармакологии  
имени "Николая Тестемицану", Кишинёв, Республика Молдова

DOI: [https://doi.org/10.31435/rsglobal\\_wos/31012020/6885](https://doi.org/10.31435/rsglobal_wos/31012020/6885)

**ARTICLE INFO**

**Received:** 28 November 2019

**Accepted:** 10 January 2020

**Published:** 31 January 2020

**KEYWORDS**

computer, physical health, mental health, preschoolers, computer addiction.

**ABSTRACT**

This article is about the effects of computers on children's health. The main moments of the "child - computer" interaction, as well as children's health disorders caused by a prolonged stay at the computer, are considered. The positive and negative aspects of the influence of the computer on the mental and physical health of children are revealed, tips for parents are presented.

**Citation:** Тихон Алёна Сергеевна, Кочиобан Алина Борисовна. (2020) Negativnoe Vliyanii Komp'yutera i Interneta na Psihiku i Fizicheskoe Zdorov'e Detey. *International Academy Journal Web of Scholar*. 1(43). doi: 10.31435/rsglobal\_wos/31012020/6885

**Copyright:** © 2020 Тихон Алёна Сергеевна, Кочиобан Алина Борисовна. This is an open-access article distributed under the terms of the **Creative Commons Attribution License (CC BY)**. The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) or licensor are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.

**Введение.** XX век дал много «технических чудес». Никто не мог и предположить, что компьютер войдет в каждый дом. Его освоили различные слои населения, большую часть которых составляют дети. Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые. Наиболее глубокие исследования этого вида привыкания провела доктор психологии Питтсбургского университета Кимберли Янг.[1,6] В наше время термин «компьютерная зависимость» все еще не признан многими учеными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах [3].

В современном мире быстрыми темпами увеличивается использование компьютерных технологий в повседневной жизни. Компьютеры и интернет стали незаменимыми помощниками в учебе и работе и даже стали частью нашего досуга. Через интернет происходит общение, поиск необходимой информации, делаются покупки, реализуются игровые пристрастия [9,13]. В последнее время появляется всё больше данных о негативном влиянии компьютера и интернета на психику и физическое здоровье человека. В связи с тем, что дети и подростки все чаще стали пользоваться компьютером и интернетом, возникает вопрос, насколько это件 полезно для их развития или же вредно для их физического и психического здоровья.

Людам, «живущим» в Интернете, зачастую необходима социальная поддержка: они испытывают большие трудности в общении, неудовлетворенность, им свойственна низкая самооценка в реальной жизни, закомплексованность, застенчивость [5,7]. Еще одной проблемой, с которой человечество столкнулось в результате компьютеризации, являются расстройства психики [14]. К таким расстройствам относятся, в первую очередь, интернет-

зависимость и компьютерная игромания. На Западе детская компьютерная зависимость по своим масштабам уже приравнивается к алкоголизму и наркомании [4].

В настоящее время почти все сферы жизни связаны с компьютерными технологиями, дошкольные образовательные учреждения не являются исключением. Исследования отечественных и зарубежных ученых доказывают, что компьютер возможно и даже целесообразно применять в обучении детей [12, 14]. Получить новые представления о мире, развивать воображение, память, речь, научиться анализировать и мыслить – все это ребенок делает, используя понятную и необходимую для него информацию, которую он может получать из детских книг, телевизионных программ или развивающих компьютерных игр.

Но в настоящее время нельзя представить нашу повседневную жизнь без компьютера. О поколении современных детей часто можно услышать шутку, что они уже родились с компьютерной мышью в руках. Даже для маленьких детей он стал неотъемлемой составляющей их жизни [12]. Игры, мультфильмы, всевозможные картинки – ребенок познает мир через экран монитора, ведь компьютер – это настоящий волшебный сундук с информацией, которую дошкольники впитывают, словно губки. Компьютерные классы есть сейчас не только в средней школе, их открывают уже в начальном звене и даже в дошкольных учреждениях. В настоящее время можно говорить о том, что широкое распространение компьютеров приводит к тому, что дети воспринимают информацию иначе, иначе мыслят, чем их родители или другие взрослые [10,13]. Использование компьютера как средства воспитания и развития творческих умений ребенка расширяет и обогащает содержание знаний, умения и навыки дошкольника.

Наряду с этим, использование компьютера сопровождается воздействием на организм и морально-этические аспекты развития человека целого ряда факторов, которые могут оказать неблагоприятное влияние на функциональное состояние и работоспособность особенно детей и подростков, на физическое и психическое здоровье.

Работа за компьютером ведет к ухудшению зрения и гиподинамии [2,11]. Вредное влияние компьютера на ребенка проявляется и в электромагнитном облучении организма. Большие дозы, которые могут накапливаться в течение нескольких лет, в конечном результате могут вызвать серьезные последствия. Но больше всего длительное нахождение за компьютером вредит детской психике.

Примерами негативных последствий влияния компьютера на ребенка могут быть [2,8,14]:

➤ *Детская агрессивность и жестокость*, возникающие в результате чрезмерного увлечения аркадными или военизированными играми – «стрелялками», «догонялками», «убивалками»;

➤ *Неправильное восприятие картины мира*. Было проведено исследование под названием «Рисунок всего мира». Дети, не зависевшие от компьютера, изобразили яркий и красочный мир с солнцем, людьми, деревьями. В рисунках же детей, которые днями просиживали возле монитора, четко прослеживались признаки повышенного беспокойства, жестокости и страха. На их рисунках присутствовали оружие и даже мертвецы;

➤ *Трудности в общении с другими людьми*. Если раньше ребенку, который имел определенные трудности в общении, необходимо было как-то менять себя и предпринимать какие-либо шаги для поисков сближения, то сегодня ситуация другая. Можно просто с головой уйти в компьютер, найти себе друзей в Интернете и спокойно с ними общаться на условиях анонимности. Нет необходимости подстраиваться под окружающих людей, можно вести себя так, как хочется.

- Воздействие электромагнитного излучения монитора.
- Утомление глаз, нагрузка на зрение.
- Сидячее положение в течение длительного времени.
- Перегрузка суставов кистей и плечей.
- Стресс при потере информации.

**Цель работы:** Изучение субъективной оценки обучающимися среднего школьного возраста влияния компьютера на досуг и здоровье школьников.

**Материалы и методы исследования:**

Изучена специальная литература и электронные ресурсы, разработана собственная анкета, проведен опрос обучающихся 4 - 5 классов теоретического лицея «Хиперион»

г. Кишинёва. В опросе принял участие 120 учащихся в возрасте от 9 до 11 лет, в том числе мальчиков – 76, девочек – 44.

При анализе анкет рассчитывали процентное соотношение детей в зависимости от пола и выбранного варианта ответа.

#### **Результаты исследования:**

Вопросы компьютеризации, влияние компьютера на здоровье человека являются одной из важных проблем современности. Сказочный монитор буквально манит к себе детей и взрослых. По данным литературы, около 85-90% школьников, буквально, теряют голову от компьютерных игр, причем, больше половины детей знакомы с ними с 2-3 летнего возраста.

Компьютерная зависимость – пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к сокращению всех остальных видов деятельности.

В нашем исследовании 112 из 120 опрошенного нами школьника отметили наличие компьютера в доме, из них у 38,2% мальчиков и 32,0% девочек было 2 и более компьютера в семье. Отвечая на вопрос для чего тебе нужен компьютер в семье, большинство детей ответили, что компьютер нужен для поиска нужной информации (62,8% - мальчики, 73,5% - девочки), в первую очередь, для поиска правильных ответов на домашнее задание в сети Интернет; далее 48,5% мальчиков компьютер нужен для просмотра кино и мультфильмов, и лишь 24,4% девочек компьютер нужен для этой цели.

Практически одинаковое количество детей (28,8% мальчиков и 21,4% девочек) на компьютере слушают интересные радиоспектакли и музыку. Спокойно обойтись без компьютера для выполнения домашнего задания могут 27,3% девочек, и меньшее количество мальчиков – 20,1%.

Опрос показал, что большинство детей (51,3% девочек и 48,7% мальчиков) просматривают монитор 30 минут в день, однако, среди остальных, 33,9% мальчиков и меньший процент девочек (17,1) ежедневно просматривают кино или играют в компьютерные игры в течение 1,0–1,5 часов в день. 18,8% детей отметили, что засиживаются за компьютером, пока их не прогонят родители.

Работая за компьютером, 46,4% детей делали перерывы через каждые 15–20 минут, 29,9% – через час работы. 13,8% отмечали, что сидят за компьютером, пока не надоест без перерыва, это были преимущественно мальчики (29,2%, против 11,7% девочек).

Большинство детей – 72,7% мальчиков и 44,5% девочек сообщили, что если дома компьютер занят, они играют в компьютерные игры на планшете или телефоне. 33,4% мальчиков и 18,6% девочек скучают и не могут найти себе занятие, если компьютер сломан или за ним кто-то работает. 17,5% мальчиков и 17,1% девочек отмечали, что когда сидят за компьютером, у них появляется хороший аппетит. 12,4% девочек, 22,1% мальчиков отмечали, раздражение и злость в случае запрета играть в компьютерные игры или просматривать мультфильмы.

На вопрос, какие реакции или ощущения возникают при работе за компьютером, мальчики ответили, что чувствуют себя просто замечательно 29,4%, иногда режет глаза 21,3%, сидя за компьютером, они могут пропустить обед и ужин 23,9%, иногда болит спина и шея 18,7% и 6,7% мальчиков отметили головную боль и головокружение.

Девочки в первую очередь отмечали резь в глазах 23,9%, хорошо себя чувствовали при работе за компьютером 36,4%, боль в спине и шее отмечали 22,8% девочек, 16,9% детей отмечали головную боль или головокружение. На вопрос: пользу или вред приносит компьютер в доме, большинство мальчиков однозначно ответили – «пользу» (53,4%). Девочки же, наоборот, в своем большинстве 46,6% отметили вред компьютера в семье, преимущественно для здоровья.

В заключение опроса мы предложили ребятам выбрать из предложенных соответствующие их интересам увлечения. Большинство школьников, а это – 83,9% мальчиков и 75,6% девочек выбрали утверждение: «мне нравится спорт, физкультура и прогулки с друзьями или родственниками на свежем воздухе, – это лучше, чем сидеть за компьютером!». У мальчиков на втором месте по удельному весу среди опрошенных 27,4% оказалась доля мальчиков, утверждавших, что они любят ходить в гости к друзьям, потому что там они все время играют в компьютерные игры, а дома родители негативно относятся к подобным занятиям. Напротив, девочки на второе место (11,3%) выбрали утверждение: «я люблю ходить в

театры, на концерты и принимать участие в конкурсах и викторинах, мне не хватает времени, чтобы сидеть за компьютером».

Влияние персонального компьютера на здоровье учащегося очевидно и неизбежно, если физическое воздействие устранить достаточно просто (использование защитных очков, удобное рабочее место), то психологические опасности с первого взгляда не заметны. Компьютерная зависимость возникает постепенно и накладывает отпечаток на характер и личность школьников, оказывая воздействие на более глубокие и значимые структуры детского сознания.

**Выводы.** На основании изучения специальной литературы по вопросу воздействия компьютера на физическое и психическое здоровье школьников, установлено, что поисковая работа за компьютером при соблюдении гигиенических норм и правил оказывает положительное влияние – развивает память, мышление, математические способности, заставляет думать, анализировать и прогнозировать различные ситуации, помогает ориентироваться в потоке информации.

В результате опроса установлено, что обучающиеся 4-5х классов теоретического лицея «Хиперион», особенно мальчики, не могут объективно оценить негативное психологическое воздействие компьютерных игр или длительного пребывания за монитором. Что свидетельствует о недостаточном формировании безопасного поведения по отношению к влиянию компьютера на жизнь и здоровье обучающихся.

Отрицательное влияние длительной работы или просто игр за компьютером вызывает сильную зависимость, что может привести к нарушению психики, развитию игромании, а при несоблюдении гигиенических правил работы за компьютером страдает физическое здоровье – ухудшается зрение, осанка, появляются головные и мышечные боли преимущественно в области спины, кистей и плечевых суставов.

Родителям и детям необходимо знать о вредных факторах, способных нанести вред здоровью при работе на компьютере. Очень важно предупредить воздействие негативных факторов — значит сохранить здоровье будущему поколению.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войсунский А.Е. «Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия» Вестник МГУ. Сер.14.1996. Вып.4.
2. Бабаева Ю.Д., Войсунский А.Е., Смыслова О.В. «Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете» Под ред. А.Е. Войсунского (Москва: Можайск-Терра, 2000г)
3. Балонов И.М. "Компьютер и подросток" М., 2002 г.
4. Васильева И.Н., Осипова Е.М., Петрова Н.Н. Психологические аспекты применения информационных технологий// Вопросы психологии 2002. №3.
5. Евсеева Е. Другие дети//Труд-7. –2009. –21 мая.–С.24
6. ЖуковаР. Дети и компьютер: вред и польза умной машины [Электронный ресурс] –URL: [ourboys.ru>computer](http://ourboys.ru>computer)
7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Школьник и компьютер. 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2007.
8. Компьютер и здоровье ребёнка <http://www.patee.ru/children/child-health/view/?id=13631>
9. Минакова А.В. Психологические особенности лиц, склонных к Интернет – зависимости. <http://nedug.ru>
10. Нарицын Н.Н. О «вреде компьютеров» [Электронный ресурс] – URL: <http://www.naritsyn.ru/>
11. Петрова Е.И. Дети и компьютер // Философские проблемы информационных технологий и киберпространства. – 2012. – No1. – С.133-13 <http://www.studfiles.ru/preview/>
12. Родительское собрание «Компьютер – не забава» <http://www.profistart.ru/ps/blog>
13. Санитарные правила и нормы гигиенические требования к условиям обучения в ОУ - <http://kergud.edurm.ru>
14. Фомичева Ю.В., Шмелев А.Г., Бурмистров И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми // Вестник МГУ. Сер 14. Психология. 1991. №3.